Шаблон 2
1. Стоя спина к спине танец центральных каналов. тремся спинами
2. садимся спина к спине. ноги вытянуты перед собой. руки вытягиваем вверх, беремся за руки (либо захватываем друг друга в области локтей). Внешний круг наклоняются вперед. Внутренний - расслабляются. Те, кто внизу - покачиваются. Внутренний круг наклоняется вперед, внешний наваливается сверху, таз и бедра прижаты к полу. затем в другую сторону.
3. встаем спина к спине. наклоняемся вперед. руки между ног. Беремся между ног за руки. один партнер поднимает корпус, другой - опускает, затем наоборот. раскачиваемся.
4. садимся спина к спине. захватываем друг друга в области локтей. Вытягиваем и расставляем ноги. начинаем скручиваться влево-вправо.
5. Встаем спина к спине. Выполняем соударения областью таза.
6. садимся спина к спине. Ноги вытянуты и расставлены встороны. руки над головой. беремся за руки. начинаем наклоняться влево\вправо.
Затем спонтанные движения сидя.

7. Встаем лицом друг к другу. захватываем друг друга в области бедер. начинаем делать круговые вращения тазом. в одну сторону, в другую. голова\шея расслаблена.
8. Садимся лицом друг к другу. вытягиваем ноги перед собой. внешний круг ноги поверх ног внутреннего в районе колен. руки на плечах. Наклоняется в разные стороны. Смотрим в глаза друг другу.
9. Встаем спиной друг к другу беремся за руки. Один партнер приседает и встает, другой начинает приседать. Один вверх другой вниз. Либо одновременно приседать и вставать. учимся чувствовать намерения.
10. садимся лицом друг к другу, соединяем свои ступни перед собой. Внешний круг располагает свои ступни между ступней внутреннего. Беремся за руки, отклоняемся вперед\назад. Меняем расположение ног с партнером.
11. Встаем. Внутренний круг встает лицом в центр. Внешний встает позади лицом к внутреннему. Внешний обхватывает внутренний круг за плечи и начинает аккуратно вращать партнера встороны, по кругу. внутренний круг полностью расслабляется. Доверяем вселенной. затем разворачиваемся спиной к центру. теперь внутренний круг ведет внешний.
12. Садимся спиной друг к другу, захватываем локтями друг друга ноги скрещены перед собойи начинаем вращать верхней частью тела по кругу в одну сторону. Затем- в другую.
14 Стоя спина к спине плотно прижимаемся, ноги к ногам прямые, беремся за руки. Отклоняется в балансе. Вперёд каждый. Затем одновременно возвращаемся в исходное положение. Баланс выполняем неспеша.
15. Садимся лицом друг к другу. Внутренний круг вытягивает ноги перед собой и встороны. Внешний садится между ног партнера на коврик, вытягивает свои ноги поверх ног партнера у него за спиной. Обхватываем друг друга в области талии. Сутулимся и лбом или макушкой стремимся коснуться лба или макушки партнера. Затем выпрямляемся. грудь колесом. прижимаем к себе партнера. Голову свободно запракидываем назад. Продолжаем каждая пара в своем ритме.
16. Ньяса.
По всему телу с визуализацией. Видим или представляем как прана проникает во все каналы и центры. все напраляем в
центральный канал. сначала начинаем едва касаясь, потом сильнее.

17. Шавасана. ложимся голова к голове. размещаем голову на плече пратнера. вытягиваем руки встороны и беремся за руки. Отдыхаем. Либо слойка. Практика пробуждения соседа сидящего впереди.)) 15 мин

Запасная практика (неклассический вариант. Новым людям лучше не давать) :

1. Поза Шива-Шакти. Вращения телом покругу, либо влево-вправо, либо бандхи.
медитация на предков. Если девушек больше, то девушки без пары зрители. Потом девушки меняются.